

Paru dans *La révolution silencieuse des séniors*, ouvrage collectif du Cercle Turgot écrit sous la direction de Jean-Louis Chambon (Editions Eyrolles, octobre 2017)

Faut-il attendre la retraite pour être heureux ?

Si longtemps la retraite fut synonyme de misère et de santé déclinante, au fil des générations cette image s'est écornée. Portés par des pensions et un patrimoine souvent confortablesⁱ, les retraités semblent aujourd'hui profiter de la vie, ayant le temps et l'énergie d'enchaîner les activités sportives, culturelles, récréatives et sociales, quand ils ne sont pas en voyage.

Pourtant la retraite pourrait aussi être vécue comme un choc. C'est la fin brutale de la vie productive, en tout cas la fin du travail. L'agenda est beaucoup plus vide et l'on perd progressivement de vue ses anciens collègues. Et puis, même si les retraites sont élevées (par rapport aux salaires des actifs plus jeunes), elles restent inférieures aux derniers salaires touchés (le taux de remplacement moyen est de 70% en France), entraînant une baisse significative du pouvoir d'achat.

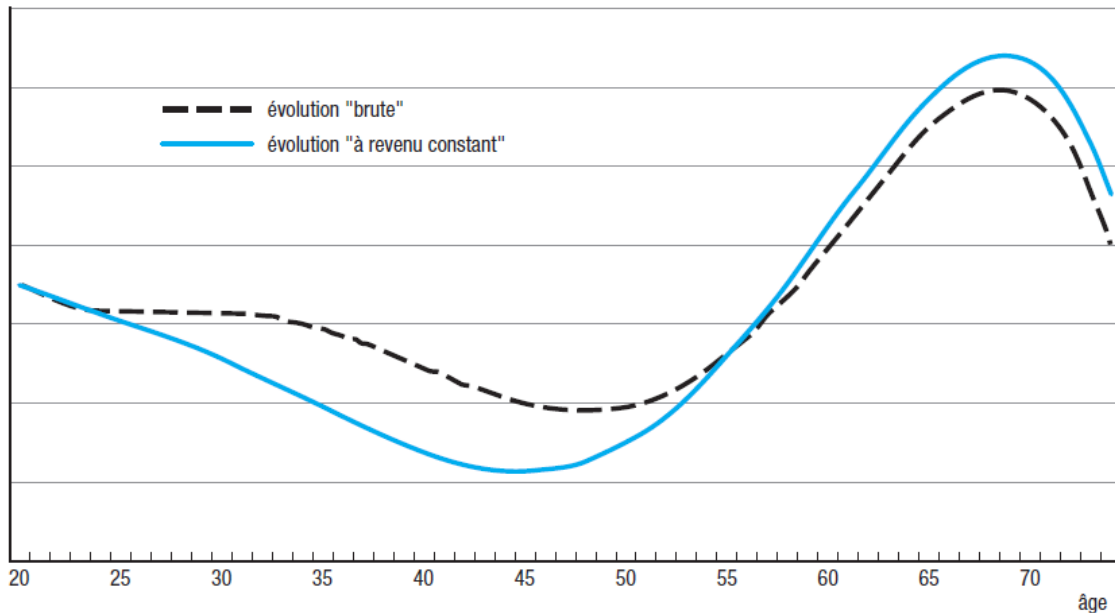
Au final, les retraités sont-ils des gens plutôt heureux ? Pour répondre à cette question intelligemment, les économistes du bonheur différencient l'effet de l'âge de l'effet de l'arrêt du travail.

L'âge d'or

Pour un individu lambda, le bonheur ne sera pas constant durant toute sa vie. Les chercheurs ont observé un schéma typique de fluctuation au cours des différents âges. Dans la plupart des pays développés, il prend la forme d'une courbe en forme de vagueⁱⁱ qui commence haut durant la jeunesse pour diminuer jusqu'à atteindre un creux vers 45-50 ans. Avant de remonter et de toucher son sommet au début de la retraite. Puis de décliner à nouveau à partir de 70-75 ans.

Les jeunes retraités forment donc, en moyenne, la classe d'âge la plus heureuse. L'effet n'est-il pas pour autant brouillé par d'autres variables que l'âge qui fluctueraient fortement au cours de la vie, à commencer par les revenus et la situation conjugale ? Cédric Afssa et Vincent Marcus, qui travaillent à l'INSEE, ont analysé 25 années de données de l'Eurobaromètre collecté par la Commission Européenneⁱⁱⁱ. A partir de ces données, ils ont pu distinguer l'effet de l'âge sur le bonheur de celui d'autres facteurs. Les données brutes montrent bien la vague déjà observée par ailleurs. Quand on sépare l'effet des revenus, la courbe de la satisfaction de la vie selon l'âge garde sa forme de vague mais prend une amplitude encore plus marquée, avec des quadragénaires encore moins heureux et des jeunes sexagénaires encore plus heureux. A l'échelle européenne, les revenus relativement élevés des quadragénaires ont joué pour eux un rôle de tampon tandis que les revenus plus faibles des sexagénaires ont amputé un peu leur satisfaction de la vie. De manière identique, la situation conjugale ne transforme pas radicalement la courbe. La seule différence remarquable concerne les quadragénaires qui profitent d'être plus souvent en couple que les cohortes plus jeunes. Sinon, compte tenu de leur âge, leur satisfaction de la vie serait encore plus faible.

Figure XX : la satisfaction de la vie selon l'âge en Europe



Source : Afsa et Marcus (2008). Lecture : si les individus avaient les mêmes niveaux de revenus tout au long de leur vie (courbe en trait plein), leur bien-être baisserait plus vite entre 20 et 45 ans que ce qui est réellement observé (courbe en pointillés).

Transitions multiples

La classe d'âge des jeunes séniors dans son ensemble est donc plus heureuse que toutes les autres. Regardons maintenant quel est l'effet de l'activité professionnelle sur le bonheur de ces séniors heureux? Les études obtiennent des résultats qui alternent entre un impact non significatif et une légère amélioration du bien-être subjectif au moment du passage en retraite. Ces résultats montrent que la retraite n'est en aucun cas un choc aussi néfaste que le chômage. Dans les faits, on cesse de la même manière d'être utile économiquement mais, et la différence est importante, on ne souffre pas à la retraite du stigmate social attaché au chômage. Il est d'ailleurs à noter que les chômeurs qui passent en retraite connaissent immédiatement une amélioration de leur satisfaction de la vie sans que le programme de leurs journées ne soit radicalement changé^{iv}.

Mais ce qui ressort surtout de ces travaux est qu'il existe plusieurs trajectoires de transition de l'emploi à la retraite. Si la grande majorité (de 70% à 90% des personnes) ne connaissent pas de grands changements de satisfaction de la vie entre la période avant et après le passage en retraite, une petite minorité connaît soit une nette dégradation, soit une nette amélioration^v.

Le choix de la retraite

Au final, l'effet de la retraite sur le bonheur dépendra de plusieurs facteurs que les chercheurs ont pu identifier^{vi}. Les déterminants importants pour que la période de retraite soit une période heureuse sont les suivants :

- La situation financière : des revenus (absolus et relatifs à ceux des proches) élevés, conformes aux attentes, qui ne souffrent pas d'incertitude et l'absence de descendants à charge ;
- La santé : une santé bonne et stable ;

- La situation conjugale : être marié et avoir un conjoint qui est aussi à la retraite.
- Le type de décision: un départ en retraite volontaire (et non dû à des raisons de santé, au chômage, à une obligation légale...) et planifié en amont;
- Les attitudes : un travail qui n'occupait pas une place trop centrale dans la vie et l'identité de la personne, une représentation positive de la retraite (comme la continuité de la vie d'avant ou un nouveau départ) ;
- Les activités : des journées occupées par du travail à temps partiel, du bénévolat, des activités physiques ou sociales.

Inversement, ceux qui continuent de travailler à temps plein après l'âge légal de départ en retraite (62 ans en France depuis 2011) ne souffrent pas en moyenne d'un déficit de bonheur par rapport à leurs homologues qui ont raccroché. Au contraire, ces personnes toujours en emploi à un âge avancé tendent à être plus satisfaites de leurs vies, à la condition expresse que leur décision ait été volontaire^{vii}. Pour la retraite comme pour la poursuite de l'activité professionnelle, la sensation d'autonomie dans la décision est cruciale. Pour ceux qui aiment leur travail et qui ne se sentent ni lassés ni usés par lui, continuer de travailler comme salarié jusqu'à l'âge maximum (70 ans en France depuis 2009) voire au-delà comme indépendant peut être une solution adaptée qui leur assure à la fois une vie heureuse et une bonne santé. La retraite est l'arrêt d'une servitude uniquement quand le travail était vécu comme une servitude.

Mickaël Mangot est directeur général de l'Institut de l'Economie du Bonheur. Il enseigne à l'ESSEC et à l'AgroParisTech.

ⁱ Mangot M. (2012), *Les générations déshéritées*, Eyrolles.

ⁱⁱ Qu L. et De Vaus D. (2015), « Life satisfaction across life course transitions », *Australian Family Trends*, N°8.

ⁱⁱⁱ Afsa C. et Marcus V. (2008), « Le bonheur attend-il le nombre des années », *France, portrait social*, INSEE.

^{iv} Hetschko C., Knabe A. et Schöb R. (2014), « Changing identity: retiring from unemployment », *The Economic Journal*, 124(575).

^v Wang M. (2007), « Profiling Retirees in the Retirement Transition and Adjustment Process: Examining the Longitudinal Change Patterns of Retirees' Psychological Well-Being », *Journal of Applied Psychology*, 92(2); Heybroeck L. (2011), « Life Satisfaction and Retirement: A Latent Growth Mixture Modelling Approach », *HILDA Survey 10th Anniversary Research Conference*.

^{vi} Wang M. et Hesketh B. (2012), « Achieving well-being in retirement: recommendations from 20 years' research », *SIOP White Papers Series*.

^{vii} Graham C. (2014), « Late-life work and well-being », *IZA World of Labor*, N°107.